



FUKSIOPAS 2024



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

HEI FUKSI, LIITY TERHO RY:N JÄSENEKSI!

Terho ry on Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksen terveystieteiden ja yhteiskuntatieteiden opiskelijoiden etu- ja yhteistyöjärjestö. Edustamiimme pääaineita ovat terveyden edistäminen, hoitotiede, terveystaloustiede, sosiaali- ja terveyshallintotiede, sosiaali- ja terveydenhuollon tiedonhallinta ja Master of Public Health (MPH). Ainejärjestömme edustaa lääketieteen laitoksen (kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö), hoitotieteen laitoksen sekä sosiaali- ja terveysjohtamisen laitoksen opiskelijoita.

Terho ry valvoo opiskelijoiden etuja opiskeluun liittyvissä koulutus- ja sosiaalipoliittisissa asioissa sekä järjestää erilaisia tapahtumia ja liikunta-aktiviteettejä läpi lukukauden. Syys- ja kevätlukukaudella järjestettävä Terho Survivor -tapahtuma on yksi Terhon perinteisistä tapahtumista, jossa Terhot pääsevät selviytymään jokaisella kerralla vaihtuvasta aktiviteetista yhdessä muiden Terhojen kanssa. Aiempina vuosina ohjelmassa ollut mm. rentoutumista Kuopion Saanassa, crossfitia sekä mäenlaskua Puijolla. Lisäksi Terhot liikkuvat yhdessä ravitsemustieteilijöiden Retikoiden kanssa yhteisillä liikuntavuoroilla viikoittain tiistaisin ja torstaisin. Kaikkien omien tapahtumien lisäksi Terho järjestää yhdessä muiden toimijoiden ja ainejärjestöjen kanssa monenlaisia tapahtumia lukuvuoden aikana, sillä poikkitieteellisyys on meille tärkeää. Poikkitieteellisyyttä on edistetty vuosien aikana esimerkiksi sitsien, rastitapahtumien, piknikin ja risteilyn merkeissä.

Uutena terveystieteiden ja yhteiskuntatieteilijänä olet lämpimästi tervetullut liittymään osaksi ainejärjestöämme. Terho ry:n jäseneksi liittyminen kannattaa, sillä jäsenenä saat kuukausittain sähköpostia ajankohtaisista asioista ja tulevista tapahtumista. Jäsenenä olet oikeutettu osallistumaan tapahtumiimme ja tilamaan Terhotuotteet (colleget ja kangaskassit) edullisemmalla jäsenhinnalla. Jäsenenä saat myös etuja yhteistyökumppaneiltamme. Jäseneksi kannattaa liittyä jo hyvissä ajoin kesän aikana, jotta saat tarvittavan informaation Terhon tapahtumista heti opiskelupaikan vastaanotettuasi. Jäsenrekisteriin kerätyt tiedot ovat vain Terho ry:n toimintaa varten ja lisätietoa jäsenrekisteristä saat hallitukselta. Lisätietoa Terhon jäseneksi liittymisestä löydät Terhon [nettisivuilta](#).

Terhohuone sijaitsee Canthia-rakennuksen pohjakerroksen bunkkerissa Preemion toimiston ja Retikan huoneen välissä. Huoneelle olet aina tervetullut viettämään aikaan, ostamaan haalarimerkkejä, opiskelemaan, vaihtamaan kuulumisia, juomaan kahvia ja rentoutumaan. Terhon hallituksen tavoitat sähköpostitse [terhohallitus\(at\)lists.uef.fi](mailto:terhohallitus(at)lists.uef.fi) sekä yksityisviestillä Terhon Instagramissa.

Onnea opiskelupaikasta ja tervetuloa tekemään ainejärjestöstämme yhdessä meidän näköisemme!



@TERHOry



@terho.ry



@terhory



terhory.fi

Voit liittyä Terho ry:n jäseneksi maksamalla 35 € jäsenmaksun tilille: FI45 4600 0010 6392 56.

Viestikenttään: oma nimi, pääaine, sähköpostiosoite ja paikkakunta.

Jäsenmaksu kattaa koko opiskeluaajan!

TERVEHDYS UUSI FUKSI!

Onnittelut loistavasta opiskelupaikan valinnasta! Me tuutorit, vanhempien vuosikurssien opiskelijat, olemme täällä varmistamassa, että opintojenne alku sujuu mahdollisimman sujuvasti ja vaivattomasti. Opintojen alkuvaiheessa ja erityisesti ensimmäisinä viikkoina on paljon uutta opittavaa, mutta älkää säikähtäkö – kaikki selkiytyy vähitellen syksyn aikana. Uuteen arkeen oppii nopeasti ja me Terhon tuutorit olemme valmiina tukemaan ja auttamaan teitä opintojen alkutaipaleella! Voit ottaa meihin rohkeasti yhteyttä kaikissa mieltä askarruttavissa kysymyksissä!

Tervetuloa opiskelemaan Itä-Suomen yliopistoon!

TUUTOREIDEN OHJEITA UDELLE OPISKELIJALLE:

- Ota opiskelupaikka vastaan, ilmoittaudu yliopistoon läsnäolevaksi ja maksa ylioppilaskunnan (ISYY) jäsenmaksu.
- Jos olet muuttamassa Kuopioon, aloita asunnon etsintä heti opiskelupaikan vastaanotettuasi. Kuopiossa opiskelija-asuntoja tarjoaa Kuopas. Asuntoja voi etsiä myös Oikotieltä, Vuokraovesta ja Tori.fi:stä. Myös Facebookin Vuokra-asunnot Kuopio-ryhmässä on tarjolla paljon kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja.
- Hanki opiskelijakortti! Lataa digitaalinen opiskelijakortti osoitteesta frank.fi puhelimeesi, jolloin opiskelijakortti kulkee helposti mukana. Myös UEF:n TUUDO-sovellukseen saat aktivoitua opiskelijakortin ja tästä sovelluksesta näet myös ravintoloiden ruokalistat, kampuskartan, lukujärjestyksen, meneillä olevat kurssit ja paljon muuta. Huom. digitaalinen opiskelijakortti aktivoituu aikaisintaan lukuvuoden alkaessa 1.8.
- Aktivoi yliopiston käyttäjätunnus verkkopalveluihin. Tunnuksen voi aktivoida 1.8. alkaen.
- Tutustu oman oppiaineesi ja suuntautumisvaihtoehdot Smart Start -oppaaseen, josta selviää milloin, missä ja miten opintosi alkavat.
- Liity ainejärjestömme Terho ry:n jäseneksi. Lisätietoa liittymisestä Terhon [nettisivuilta](#).
- Ota Terhon somekanavat seurantaan niin saat tiedon ajankohtaisista tapahtumista.
- **Liity Terhon fuksit 2024 Facebook-ryhmään!**

Lisätietoja uudelle opiskelijalle opintojen aloitukseen löydät myös yliopiston [nettisivuilta](#).

Mikäli et halua käyttää Facebookia, ilmoittauduthan tuutoreille sähköpostilla, jotta varmistat, että kaikki tärkeä info tavoittaa sinut.

Terveisin tuutorinne,
Nella, Ella, Annika, Ching, Emilia, Kaisa, Anna ja Jutta

TERHON TUUTORIT 2024-2025



Terveyden edistäminen

Nella Noiva
noivanel@student.uef.fi

Ella Koski
ellkoski@student.uef.fi

Annika Hyvönen
annihyvo@student.uef.fi

Ching Lam
chinglam@student.uef.fi

Hoitotiede

Emilia Raula
raulae@student.uef.fi

Kaisa Huoponen
huopokai@student.uef.fi

Anna Laatikainen
annalaat@student.uef.fi

Jutta Laurikainen
jlaurika@student.uef.fi

HALLITUS 2024

Hallitukseen voit olla yhteydessä sähköpostitse: terhohallitus@lists.uef.fi

Puheenjohtaja

Emmi Pelkonen

Terveyden edistäminen / liikuntalääketiede
emmipel@student.uef.fi



Varapuheenjohtaja-sihtööri

Emmi Harjunen

Terveyden edistäminen / väestön
terveyden edistäminen
emmiharj@student.uef.fi



Edunvalvontavastaava

Liinakaisa Taimioja

Terveyden edistäminen / ergonomia
ja työhyvinvointi
liinakt@student.uef.fi



PR- ja yhteistyövastaava

Jenni Niskanen

Terveyden edistäminen / liikuntalääke-
tiede
jenniska@student.uef.fi



Rahastonhoitaja

Jasmin Zeidan

Terveysten edistäminen / väestön terveyden edistäminen

jasminz@student.uef.fi



Tapahtuma- ja liikuntavastaava

Tia Saharinen

Terveysten edistäminen / liikuntalääketiede

tiasaha@student.uef.fi



Some- ja viestintävastaava

Nella Noiva

Terveysten edistäminen / liikuntalääketiede

noivanel@student.uef.fi



Terhon hallitus onnittelee maailman parhaasta opiskelupaikasta ja toivottaa kaikki uudet opiskelijat lämpimästi tervetulleiksi opiskelemaan Itä-Suomen yliopistoon! Uudet opinnot, uusi arki ja kenties muutto uudelle paikkakunnalle tuovat tullessaan paljon uutta ja jännittävää. Terhon hallitus kannustaa yhdessä tuutoreiden kanssa lähtemään mukaan yhteiseen toimintaan, sillä arki on mukavampaa ja opiskelu kivempää, kun ympärillä on huipputyyppejä! Rohkaisemme kysymään kaikesta, mikä opinnoissa, uudessa arjessa, kampuksessa tai opiskelijaelämässä mietityttää, sillä myös me olemme olleet ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja aloittaneet opintomme uudessa vieraassa opiskelukaupungissa.

Opiskelijoidemme toiveet ainejärjestöä kohtaan ovat vaihtelevia, sillä opiskelijoidemme elämäntilanteet poikkeavat toisistaan suuresti. Jotkut opiskelijat tulevat suoraan lukiosta, kun taas toiset ovat jo konkareita ja heillä on takana useampia korkeakoulututkintoja. Opiskelijoidemme ikähaitari on laaja ja opinnot suoritetaan etänä Rovaniemeltä Helsinkiin asti, kun taas toiset asuvat Kuopiossa. Vaikka opiskelijoidemme elämäntilanteet ja toiveet ovat hyvin erilaisia, pyrimme parhaamme mukaan kehittämään ainejärjestömme toimintaa vastaamaan opiskelijoidemme tarpeita ja toiveita.

Hallitukseen voit olla yhteydessä ainejärjestön kehittämisideoihin, tapahtumatoiveisiin, opintoihin tai opiskelijaelämään liittyvissä asioissa. Terhon hallitus kokoontuu virallisesti syys- ja kevätkokouksissa, joihin kaikki Terhon jäsenet ovat tervetulleita. Syyskokouksessa marraskuussa valitaan uusi hallitus toimikaudeksi 2025, joten jos hallitustoimintaan mukaan lähteminen kiinnostaa, kokousta kannattaa tulla seuraamaan läsnä paikan päälle tai etänä Teamsin kautta. Terhon hallituksen tavoitat sähköpostitse [terhonthallitus\(at\)lists.uef.fi](mailto:terhonthallitus(at)lists.uef.fi) tai epävirallisemmin yksityisviestillä Instagramissa.

Tsemppiä opintoihin!

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Sydämelliset onnittelet uudesta opiskelupaikasta! Sanotaan, että opiskeluaika on elämän parasta aikaa ja miksei olisi, kun sinulla on mahdollisuus liittyä osaksi lämpimintä ja ihaninta ainejärjestöä. Terho ry on tiivis ja sympaattinen ainejärjestö, jossa jokaisella Terholla on oikeus olla oma itsensä. Yhdessä muiden hallituslaisten ja tuutoreiden kanssa pyrimme omalta osaltamme huolehtimaan, että jokainen voi kokea olevansa tervetullut kaikkiin Terhon tapahtumiin sellaisena kuin on.

Terhot ovat hyvin monimuotoinen joukko, sillä opiskelijamme tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista ja eri puolelta Suomea. Koen opiskelijajoukkomme monimuotoisuuden olevan kuitenkin ensisijaisesti rikkaus ja yksi asia meitä kaikkia ainakin yhdistää, nimittäin kiinnostus terveys- ja yhteiskuntatieteisiin. Älä siis harmistu, jos perheenjäsenesi, kumppanisi tai sukulaisesi eivät jaksa enää keskustella erilaisista synoviaaliniveltyytyypeistä, Ca^{2+} sitoutumisesta troponiinikompleksin TnC-alayksikköön tai siitä miten ligamentum annularen silmukasta pois luiskahtanut capitulum radii voitaisiin korjata. Terhon jäsenenä sinulla on mahdollisuus tulla ainejärjestömme huoneelle eli Terhohuoneelle purkamaan ajatuksiasi ja keskustelemaan kahvikupposen äärelle aiheesta kuin aiheesta.

Muiden UEF:n ainejärjestöjen tavoin Terho järjestää jäsenilleen erilaisia tapahtumia ja muuta toimintaa. Tapahtumia löytyy laidasta laitaan, joten jokaiselle löytyy varmasti jotakin. Poikkitieteellisissä tapahtumissa, kuten sitseillä ja rastitapahtumissa, pääset tutustumaan toisiin opiskelijoihin yli ainejärjestörajojen, verkostoitumaan sekä hankkimaan ainutlaatuisia kokemuksia. Sen sijaan työelämäiltamissa opiskelijamme saavat hyödyllistä informaatiota ja kosketuspintaa tulevaan työelämään. Vaikka ainejärjestötoimintamme painottuu vahvasti Kuopioon, pyrimme huomioimaan etäopiskelijat toteuttamalla myös etä- ja hybriditapahtumia resurssien puitteissa. Myös vappua on perinteisesti vietetty Helsingin Kaivopuistossa, jonne pääkaupunkiseudulla asuvat opiskelijamme ovat kokoontuneet. Haluaisinkin kannustaa kaikkia asuinpaikkakunnasta riippumatta lähtemään rohkeasti ja ennakkoluulottomasti mukaan Terhon tapahtumiin ja toimintaan, jos se vähänkään kiinnostaa. Kaikissa tapahtumissa vallitsee turvallisemman tilan periaatteet ja olet lämpimästi tervetullut jokaiseen tapahtumaan omana itsenäsi.

Lopuksi haluan rohkaista teitä jokaista uutta opiskelijaa kysymään vanhemmilta opiskelijoilta mieltä askarruttavista asioista, sillä he auttavat enemmän kuin mielellään. Älä siis epäröi nykäistä hihasta Kuopion kampuksen käytävällä tai laittaa viestiä, sillä minä, koko muu Terhon hallitus ja tuutorit olemme täällä juuri sinua varten. Tehdään yhdessä fuksisyksystä 2024 ikimuistoinen!

Onnea vielä kerran maailman parhaasta opiskelupaikasta! Toivotan kaikille terveys- ja yhteiskuntatieteiden uusille opiskelijoille rentouttavaa kesää ja hyvää tulevaa opiskeluvuotta! Nähdään syksyllä etänä tai kampuksella!

Emmi Pelkonen
Terho ry puheenjohtaja

SYKSYN TAPAHTUMAKALENTERI

Terho järjestää jäsenilleen erilaisia opiskelijatapahtumia koko lukuvuoden ympäri. Lisäksi Terho on tiiviisti mukana poikkitieteellisissä tapahtumissa yhdessä muiden ainejärjestöjen kanssa. Tapahtumiin kannattaa lähteä rohkeasti mukaan, sillä tapahtumista saa unohtumattomia kokemuksia!

Alta löytyy alustava lista syksyn tapahtumista. Tapahtumien paikat ja kellonajat tarkentuvat loppukesän ja syksyn aikana, jonka vuoksi Terhon fuksit 2024–2025 -Facebook-ryhmä ja Terhon Instagram-tili kannattaa ottaa seurantaan! Lisäksi jäsenille kuukausittain lähetettävässä kuukausikirjeessä listataan tulevan kuukauden tärkeimmät tapahtumat ja ajankohtaiset asiat. Myös [Kide.app](#)-sovellus kannattaa ladata puhelimeen, sillä ”Tapahtumat”-välilehdeltä löydät kattavasti muiden ainejärjestöjen järjestämiä poikkitieteellisiä tapahtumia niin Kuopiossa kuin ympäri Suomen. Suurin osa tapahtumien lipunmyynnistä tapahtuu myös Kide.appin kautta.

Hauskaa tapahtumasyksyä!

2.9. Terhon startti-ilta. Jo perinteeksi muodostunut Terhon startti-ilta yhteistyöravintolassa polkaisee syksyn ja uuden arjen käyntiin. Pääset tutustumaan mukavan illanvieton ja rennon syömisen lomassa muihin fukseihin, vanhempiin opiskelijoihimme kaikista pääaineista, tuutoreihin sekä hallituksen jäseniin. Ilta jatkuu poikkitieteellisten starttibileiden merkeissä Albassa. Ruokailu ravintolassa omakustanteisesti ja ennakkoilmoittautuminen tapahtumaan alkaa elokuussa. Lisätietoa startti-illasta tulossa Terhon somekanaviin ja fuksien FB-ryhmään elokuussa.

2.9. Starttibileet. Poikkitieteelliset starttibileet Albatrossissa aloittavat tapahtumarikkaan opiskeluvuoden. Lipunmyynti alkaa kesällä Kide.appissa. Lippuja myynnissä myös ovelta rajallinen määrä. Tule tutustumaan muihin opiskelijoihin ja nykäise hihasta, jos näet bileissä sinihaalarisia Terhoja.

3.9. klo 18.00 Terhon syyspiknik. Tervetuloa tapaamaan muita opiskelijoita Valkeisenlammelle Terhon vakiopaikalle eli nurmialueelle teatterin taakse. Tapahtumassa Terhon yhteistyökumppaneiden lyhyet esittäytymiset, tutustumista ja piknikevällillä herkuttelua. Tapahtuma on maksuton eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Tarkka paikkatieto ja tapahtuma julkaistaan elokuussa.

4.9. klo 21.00 Kuopion haalaribileet. Kauppatieteiden ainejärjestö Premio ry järjestää poikkitieteelliset haalaribileet Apteekkarissa. Juhlakansaa tulee viihdyttämään mysteeriantisti. Lipunmyynti elokuussa Kide.appissa.

5.9. Lukuvuoden avajaiset ja kampusrysäys. Itä-Suomen yliopiston lukuvuoden avajaiset klo 14 alkaen. Ennen toritapahtumaa järjestetään opiskelijoiden kulkue Savilahdesta torille. Toritapahtuman päätyttyä päivä jatkuu kaupunkisuunnistuksen merkeissä, jossa fuksit kokoavat joukkueet ja kiertävät erilaisilla rasteilla ympäri Kuopiota tutustuen samalla toisiinsa ja uuteen opiskelukaupunkiin. Joukkueilla on tyypillisesti teema-asut ja hauska joukkuenimi. Voittajajoukkueelle on tietenkin luvassa mainetta ja kunniaa. Ilta huipentuu jatkobileisiin. Lisätietoja lukuvuoden aloituksesta ja kaupunkisuunnistuksesta [ISYY:n nettisivuilta](#) ja tuutoreilta.

Syyskuu: Metsäretki. Perinteisellä Terhon metsäretkellä pakataan hyvät eväät reppuun ja reippaillaan pienen lenkin kautta nuotiopaikalle grillaamaan. Lisätietoa metsäretkestä tulossa elokuussa. Säävaraus!

19.9. Terho x Kultti fuksisitsit. Terho ja biolääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö Kultti ry järjestää fuksisitsit Apteekkarissa. Fuksisitseillä vanhempien vuosikurssien opiskelijat tutustuttavat uudet opiskelijat akateemiseen pöytäjuhla-kulttuuriin poikkitieteellisessä hengessä. Ilta jatkuu fuksisitsien jälkeen poikkitieteellisten bileiden merkeissä Apteekkarissa. Lisätietoa ja lipunmyynti tulossa elokuussa/syyskuussa.

Lokakuu: Terho Survivor. Tapahtuma, jossa Terhot kokeilevat jotakin selviytymistä vaativaa lajia, kuten lasersotaa tai melomista. Terho Survivorin aktiviteetti julkaistaan syksyn aikana. Selviytyjille myynnissä uniikki Survivor-haalarimerkki 3 € hintaan.

Loka- / marraskuu: Fuksikastajaiset. Hauskoissa kastajaisissa fuksit kiertävät ryhmissä rasteja Savilahden alueella ja illan päätteeksi fuksit kastetaan aidoiksi Terhoiksi perinteisin menoin. Ohjelmaa ei etukäteen paljasteta, mutta hauskaa yhdessäoloa, syömistä ja tutustumista on ainakin luvassa!

30.10.–1.11. Texcursio. Koko Suomen terveystieteilijät yhteen keräävä Terveystieteilijöiden excursio järjestetään Tampereella to 30.10. Tampereella vierailu excursiokohteeseen ja illalla teemasitsit. Lisätietoa ja ilmoittautuminen tulossa syyskuussa! Lippuja tarjolla rajallinen määrä.

Marraskuu: Terho x Kvantti hengailuilta. Bar Freetimen tiloissa järjestettävä Terhon ja teknillisen fysiikan opiskelijoiden killan Kvantti ry:n rento hengailuilta. Luvassa tietovisailua ja voittajille palkinnot.

Marraskuu: Syyskokous. Syyskokouksessa valitaan uusi hallitus tulevalle vuodelle. Syyskokoukseen ovat tervetulleita kaikki jäsenet ja kuka vain voi asettua ehdolle ja äänestää! Lisätietoa hallitustoiminnasta ja hallitukseen mukaan lähtemisestä voi kysellä nykyisiltä hallitustoimijoilta.

Marraskuu: Lajikokeilu. Kaksi kertaa vuodessa järjestettävässä lajikokeilussa Terhot pääsevät yhdessä kokeilemaan uutta lajia. Aikaisempina vuosina Terhot ovat käyneet kokeilemassa jousiammuntaa, ilmajoogaa, seinäkiipeilyä ja rentouttavaa joogaa. Tulevan syksyn lajikokeilu selviää alkusyksyn aikana.

Joulukuu: Pikkujoulut. Pikkujouluissa vietämme yhdessä iltaa jouluteemalla. Tapahtumassa pientä joulusta naposteltavaa ja rentoa ohjelmaa. Lisätietoa tulossa marraskuussa.

Haalarikastajaiset. Haalareiden saavuttua tuutorit ja hallitus järjestävät haalarikastajaiset, joissa haalarit kastetaan käyttöön. Tapahtumassa tarjolla pientä syötävää ja ohjelmaa, joka julkaistaan myöhemmin. Haalarikastajaiset järjestetään mahdollisimman nopealla aikataululla haalareiden saapumisen jälkeen.

Joululoman jälkeen tapahtumat jatkuvat ja opiskelijat alkavat hiljalleen valmistautua opiskeluelämän parhaaseen aikaan eli vappuun! Terhon omien tapahtumien lisäksi Kuopiossa on poikkitieteellisiä tapahtumia lähes viikoittain, joten jokaiselle löytyy varmasti jotakin. Opiskelijankuopio.fi-sivustolta löytyy tietoa Kide.appin lisäksi yliopiston ja Savonia-ammattikorkeakoulun ainejärjestöjen, ISYYn sekä opiskelijakunta Savotta:n järjestämistä tapahtumista.

Terhon ja Retikan yhteisiä liikuntavuoroja järjestetään viikoittain yliopiston liikuntatiloissa, ja niihin osallistuaksesi tarvitset SYKETTÄ-tarran (lisätietoa seuraavassa kappaleessa). Vuoroilla voidaan tehdä mitä tahansa laidasta laitaan kävijöiden toiveiden mukaan. Toissa keväänä järjestettiin ensimmäistä kertaa Terho x Retikka polttopalloturnaus, joka keräsi liikuntavuorolle runsaasti Terhoja ja Retikoita liikumaan. Tervetuloa mukaan!



Terhon hallitus vapputunnelmissa Postitalolla.

TÄRKEITÄ TOIMIJOITA

ISYY

Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta eli tuttavallisemmin ISYY on opiskelijoiden etu- ja palvelujärjestö, joka toimii molemmilla Itä-Suomen yliopiston kampuksilla Kuopiossa ja Joensuussa. ISYYn jäseniä ovat kaikki Itä-Suomen yliopistossa alempaa tai ylempää korkeakoulututkintoa suorittavat opiskelijat. Jäsenyys perustuu yliopistolakiin. Myös jatko-opiskelijat voivat halutessaan liittyä ylioppilaskuntaan. ISYYn keskeinen tehtävä on toimia jäseniään yhdistävänä organisaationa, jonka lisäksi ylioppilaskunta pyrkii edistämään opiskelijoiden asemaa yhteiskunnassa ja tarjoaa palveluita jäsenilleen. ISYY tarjoaa muun muassa asiantuntijapalveluita, liikunta- ja vapaa-ajanpalveluita sekä vaikuttamismahdollisuuksia. Viikoittain julkaistavasta Wiikko-Ärsykkeestä löydät ajankohtaista tietoa opiskelusta ja opiskelijaelämästä.

Yhteystiedot: Yliopistonranta 15, PL 1627, 70211 Kuopio

toimisto.kuopio@isyy.fi

puh. 044 576 8419

Kuopion kampuustoimiston (Lukema, Studentian rakennuksessa) aukioloajat:

Avoinna: ma, ti, to: klo 10–12 & klo 13–15, ke: klo 12–16, pe: suljettu

YTHS

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suunterveyden palveluja yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS:n palveluita voivat käyttää kaikki Suomen korkeakouluissa perustutkintoa suorittavat opiskelijat. Jos asut muualla kuin Kuopiossa, voit käyttää oman asuinpaikkakuntasi YTHS-palveluita.

Yhteystiedot: Niiralankatu 23, 70600 Kuopio

Yleis- ja mielenterveyden palvelut puh. 046 710 1073

Suunterveyden palvelut puh. 046 710 1085

Aukioloajat: ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14

SYKETTÄ

SYKETTÄ – Kuopion korkeakoululiikunta on Itä-Suomen yliopiston ja Savonia-ammattikorkeakoulun Kuopion kampuksen opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntapalvelukokonaisuus. Tarjolla on viikoittain yli 60 ohjattua ryhmäliikuntatuntia, yli 20 avointa lajivuoroa, lukuisia vakiovuoroja opiskelija- ja henkilöstöryhmille sekä vapaasti varattavissa olevia vuoroja. SYKETTÄ-liikuntapalvelut tarjoavat lisäksi erilaisia lajikokeiluita, liikuntakursseja, ravitsemusluentoja sekä trainerpalveluita. Saat palvelut käyttöösi maksamalla liikuntamaksun. Vaihtoehtoina ovat ryhmäliikunta-, palloilu- tai kuukausimaksu.

Lisätietoja SYKETTÄ-liikuntapalveluiden [nettisivuilta](#).

NYYTI

Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys, joka on perustettu vuonna 1984. Toiminnan tarkoituksena ja missiona on opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistaminen. Visiona on olla vaikuttava ja verkostoitunut opiskelijoiden mielenterveyden edistäjä.

Nyytin Chat: Ryhmämuotoinen Nyytin Chat on paikka yhteiselle ajatusten ja kokemusten vaihdolle. Chatissa jutellaan erilaisista opiskelijan arkea ja elämää koskettavista aihepiireistä torstai-iltaisin. Välillä chattaillaan ennalta sovitusta teemasta, toisinaan keskustelun aihe on vapaa.

Sekaisin-chat: Mikäli haluat keskustella kahden kesken ja nimettömästi mielenterveyden ammattilaisen tai koulutetun vapaaehtoisen kanssa, onnistuu se Sekaisin-chatissa. Voit jutella mistä tahansa mieltäsi askarruttavasta asiasta tai kysymyksestä. Chat on auki vuoden jokaisena päivänä.

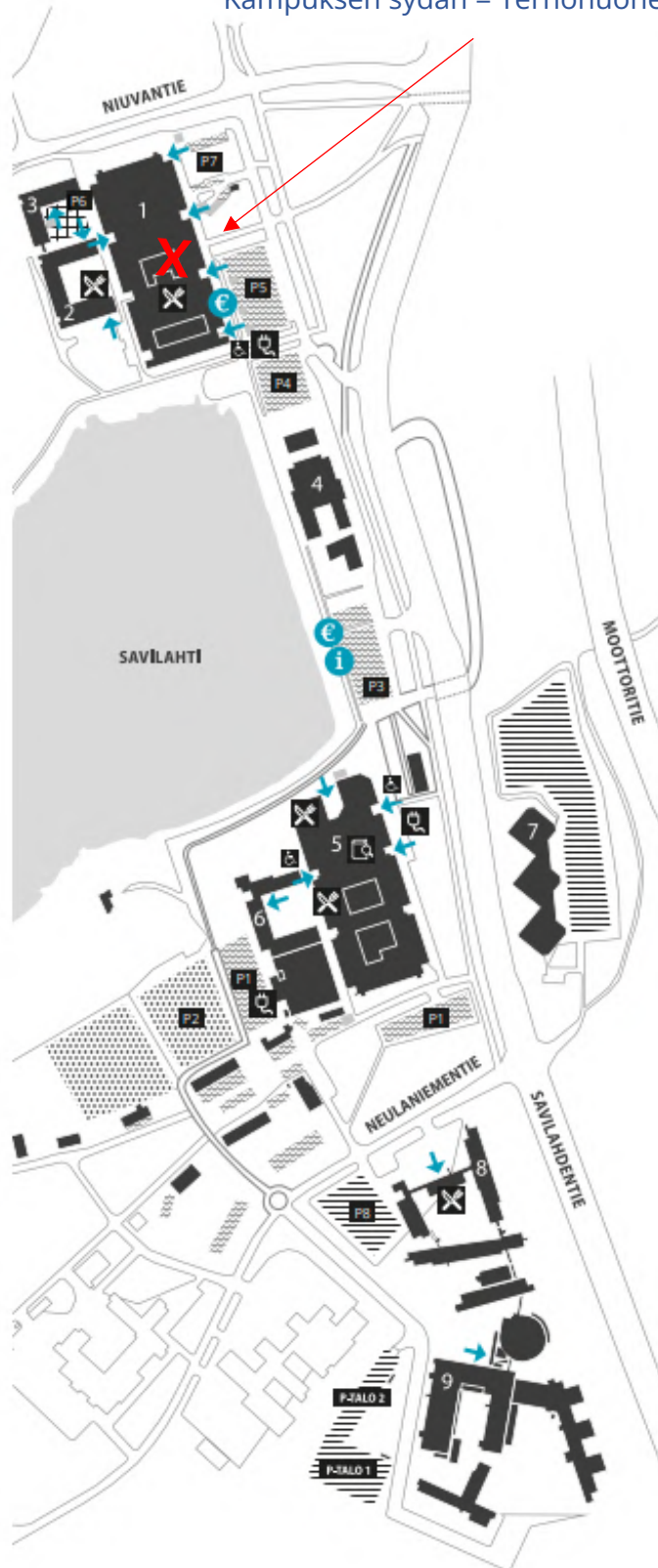
Chatit löytyvät Nyyti ry:n [nettisivuilta](#)

Yhteystiedot: puh. 010 235 7520, toimisto@nyyti.fi

KAMPUSKARTTA

Kampuksen sydän = Terhohuone

Päivitetty / Updated 5.3.2024



Yliopistonrinne 3
1 CANTHIA
2 MEDITEKNIA
3 MEDISTUDIA

Yliopistonranta 15
4 STUDENTIA

Yliopistonranta 8
5 SNELLMANIA
6 MELANIA

Savilahdentie 6
7 TIETOTEKNIA

Neulaniementie 2
8 BIOTEKNIA

Microkatu 1
9 KPY NOVAPOLIS

- OPASTETAULU
INFO
- LIPUKEALUTOMAATTI
TICKETS
- YLIOPISTON MAKSULLINEN PYSÄKÖINTI
(HENKILÖKUNTA)
UEF PAY PARKING (STAFF)
- YLIOPISTON MAKSULLINEN PYSÄKÖINTI
(HENKILÖKUNTA JA OPISKELIJAT)
UEF PAY PARKING (STAFF & STUDENTS)
- MUU MAKSULLINEN PYSÄKÖINTI
OTHER PAY PARKING
- TUTKIMUSASIAKKaidEN PYSÄKÖINTI
PARKING FOR RESEARCH PARTICIPANTS
- ESTEETÖN PYSÄKÖINTI
ACCESSIBLE PARKING
- SISÄÄNKÄYNTI
ENTRANCE
- ESTEETÖN SISÄÄNKÄYNTI
ACCESSIBLE ENTRANCE
- SÄHKÖALUTON LATAUSPISTE
ELECTRIC CAR CHARGING POINT
- RAVINTOLA
RESTAURANT
- KIRJASTO
LIBRARY

Lisätietoja kampuksesta [täältä](#).

AMMATTIJÄRJESTÖT

Liity omiesi joukkoon, TAJAn jäseneksi!



Mikä Taja?

Akavan sairaanhoitajat ja Taja ry, tuttavallisemmin Taja, on valtakunnallinen sosiaali- ja terveydenhuollon johto- ja asiantuntijatehtävissä toimivien sekä alaa opiskelevien edunvalvontajärjestö. Jäseniämme yhdistää korkea koulutus, joka tuo mukanaan vastuullisen aseman työelämässä. Tajaan voit liittyä jo opiskelijana. Opiskelijajäsenyys on ensimmäistä terveydenhuoltoalan tutkintoa suorittavalle maksuton.

Mitä Taja tarjoaa sinulle?

Tajan jäsenenä käytössäsi ovat täydet edunvalvonta- ja jäsenpalvelut: urapalvelut, mentorointi, tapahtumat ja koulutukset, virka- ja työehtosopimusten neuvottelu ja luottamusmiehet, lakimiehen palvelut sekä vastuu- ja oikeusturvavakuutus sekä vapaa-ajan tapaturmavakuutus. Saat Pro terveyst -lehden neljä kertaa vuodessa ja pääset jäsenten omille nettisivuille mm. lukemaan aikaisempia lehtiä ja tutustumaan webinaaritallennepankkiimme. Tajan jäsenenä olet osa Akavaa ja voit vaikuttaa Akavan opiskelijoiden kautta. Lue lisää [jäseneduista](#).

Näin liityt:

1. Mene osoitteeseen taja.fi ja tutustu samalla toimintaamme tarkemmin.
2. Klikkaa etusivun Liity jäseneksi! -korttia.
3. Täytä ja lähetä jäsenhakemus.
4. Saat vahvistuksen toimistosta viikon kuluessa.

TAJA vaikuttaa Sinun parhaaksesi. Yhdessä olemme vahvempia.

Tervetuloa mukaan kasvavaan joukkoomme!

Lisätietoja:

taja.fi | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [X](#)

YHTEISKUNTA-ALAN KORKEAKOULUTETUT

FUKSI, LIITTYMINEN LIITTOON KANNATTAA!



Yhteiskunta-alan
korkeakoulutetut ry

Yhteiskunta-alan osaaja, onnea alavalinnastasi!

Tiesitkö, että liittosi on nyt Yhteiskunta-alan korkeakoulutetut ry, eli tuttavallisemmin YKA? Tuoreena opiskelijana voit liittyä YKAN jäseneksi, vaikka heti! Liitto kokoaa valtio-, yhteiskunta- ja hallintotieteilijöiden opiskelijat ja valmistuneet yhteen. Opiskelijana kuulut myös Suomen Yhteiskunta-alan Ylioppilaat SYY ry:n toiminnan piiriin. Sekä YKA että SYY pyrkivät kasvattamaan yhteiskunnallisen alan osaajien ammattitaidon arvostusta ja vahvistamaan jäsenistön ammatillista identiteettiä. Kuulumalla liittoon liityt osaksi isompaa yhteisöä ja turvaat tulevaisuuttasi pääsemällä lukuisten palveluiden piiriin, joiden tarkoitus on tukea ja sparrata sinua. Liiton kautta myös kuulet ja opit tulevaisuuden työelämästä asiantuntijoilta, alumneilta ja kanssaopiskelijoilta. Me liitossa teemme työtä sen eteen, että sinulla on mahdollisimman hyvät edellytykset ja mahdollisuudet pärjätä työelämässä!



SYY järjestää opiskelijarientoja asiapitoisista työelämäinfoista, -seminaareista ja työpaikkaekskursioista viihteellisimpiin saunailtoihin ja reissuihin. **Itä-Suomen yliopistossa toimii kaksi SYYn paikallisjärjestöä (SYY-Kuopio ja SYY-Joensuu), joiden toiminnassa on mukana niin fukseja kuin graduvaiheenopiskelijoita. Tervetuloa mukaan!**

Jäsenetuja, jotka kaikki kuuluvat jäsenmaksuun (29 euroa/vuosi):

- Ajankohtaista tietoa työelämästä: mihin alalta valmistuneet työllistyvät, mitä taitoja työelämässä tarvitaan, minkälaista palkkaa tulet saamaan?
- Excute työpaikoille, seminaarit, edunvalvonta ja bileet
- Vapaa-ajan tapaturmavakuutus ja matkavakuutus kaikille jäsenille
- Lakimiehiltä apua työelämän ongelmiin sekä kesätöissä että opiskelun ohessa työskennellessä
- Urasuunnittelua, mentorointia ja koulutuksia
- Jäsensivujen kautta näkyvät koulutukset, jotka ovat webinaaritalenteina
- Harjoittelu- ja työelämäopas
- CV-kuvaus liiton toimistolla
- Liiton lomamökit käyttöön jäsenhinnalla
- Lisäksi sinulla on pienellä lisämaksulla mahdollisuus kerryttää ansiosidonnaista työttömyysturvaa minkä tahansa alan töillä jo opiskellessasi - näin sinulla on työttömyysturva heti valmistuessasi!

Liittyminen osoitteessa yka.fi. Löydät sivuilta myös lisätietoa [jäseneduista](#) ja voit tutustua YKAN [vuosijulkaisuun](#).

Lisätietoja:

yka.fi | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [X](#) | [Youtube](#) | [LinkedIn](#)

Yhteiskunta-alan korkeakoulutetut – jotta työelämä tulee tutuksi opintojen alusta lähtien!

TEHY RY

Tehy on edunvalvontajärjestö, jonka päätehtävänä on valvoa ja parantaa jäsentensä taloudellisia, ammatillisia, sosiaalisia ja työympäristöön liittyviä etuja. Jäsentensä etuja parantaakseen Tehy:



- Neuvottelee ja sopii virka- ja työehtosopimukset
- Antaa ohjeita, neuvoja ja tulkintoja palvelussuhteisiin liittyvissä asioissa
- Hoitaa palvelussuhteisiin liittyviä erimielisyyksiä, sopimusrikkomuksia ja oikeudenkäyntejä
- Toimii työyhteisöjen, työsuojelun ja eläkejärjestelmien kehittämiseksi
- Tapaa päättäjiä ja tekee aloitteita parantaakseen ammatissa toimimisen edellytyksiä
- Tukee ja kouluttaa luottamustehtävissä toimivia
- Hankkii ja kokoaa tilasto- ja tutkimustietoa edunvalvontansa tueksi

Tehyyn voivat kuulua kaikki sosiaali-, terveys-, kasvatust- ja kuntoutusalan koulutetut ammattilaiset sekä alalle opiskelevat.

Jäsenedut

Tehyn opiskelijajäsenet saavat kaikki samat jäsenedut kuin varsinaisetkin jäsenet. Saat asiantuntija- ja oikeudellista apua, jos työsuhdeasioissa tulee ongelmia. Tehyn jäsenilleen ottamat vakuutukset, mm. vastuuvakuutus ja oikeusapu syyte- ja riitatapauksissa ovat välttämättömiä vaativissa sosiaali- ja terveysalan töissä, jo työharjoitteluiden ja kesätöiden aikana! Näitä vakuutuksia et voi ostaa yksityishenkilönä vaan saat ne aina ammattiliiton jäsenyyden kautta. Lisäksi turvanasi on vapaa-ajan tapaturmavakuutus – tämän edun saavat vain opiskelijajäsenet. Tehyn palveluista ja eduista hyödyt opiskeluaikana, työelämässä ja vapaa-ajalla. Lue lisää [jäseneduista](#).

Jäsenyys on maksuton, jos opiskelet sosiaali-, terveys- tai kasvatustalan ensimmäistä tutkintoa.

Lisätietoja:

tehy.fi | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [X](#) | [Youtube](#) | [LinkedIn](#)

WELCOME TO BECOME A MEMBER OF TERHO RY!

Terho is the student association of students in health and social sciences at the University of Eastern Finland, Kuopio campus. We represent students from Health Promotion, Nursing Science, Health Economics, Social and Health Administration, Social and Health Information Management and Master of Public Health (MPH), so our members have a wide range of backgrounds. Our association represents students from the Department of Medicine (Institute of Public Health and Clinical Nutrition), the Department of Nursing Science, and the Department of Social and Health Management.

Terho association advocates for students' interests in education and social policy matters and organizes various events and sports activities throughout the academic year. As a new student of health sciences, you are warmly welcomed to join our association. Becoming a member of Terho is worthwhile and you are entitled to participate in our events and order Terho products at a discounted member price. All the international students studying in mentioned departments or programmes are welcome to join, including exchange students. At the moment, majority of our members are Finnish students, but we would like to warmly welcome everyone to join. More information about joining Terho can be found from the [website](#) and the yellow box below.

The Terhoroom is located in the bunker on the ground floor of the Canthia building. You are always welcome to spend time there, have coffee, and relax. You can contact the Terho board by email at [terhohallitus\(at\)lists.uef.fi](mailto:terhohallitus(at)lists.uef.fi) and via private message on Terho's Instagram.

Note! If you are interested in ordering Terho's blue student overalls, please follow Terho's Instagram at the beginning of September. The overalls are only ordered once a year in the fall.

Congratulations on your study place and see you in the fall on campus!



@TERHOry



@terho.ry



@terhory



terhory.fi

You can join by paying the membership fee to our account. The fee is 35 € and it is paid only once during the study time in UEF.

Receiver: Terho ry
IBAN: FI45 4600 0010 6392 56
Message: Your name, study programme in UEF, your email address and home city in Finland.